

Body tripode

Conçu pour un exercice complet de vos abdominaux tout en profitant d'un moment de détente entre amis. Développé pour affiner votre silhouette, une utilisation prolongée donne de meilleurs résultats.



Body tripode

Body disques Tai-Chi



Body disques Tai-Chi

Spécialement conçu pour favoriser la coordination de vos gestes. En relâchant vos muscles et en recherchant l'amplitude vous favorisez l'étirement des muscles deltoïdes, dorsaux et pectoraux. Les tensions musculaires, fréquentes au niveau des épaules, peuvent parfaitement être réduites.

Body gouvernail

Spécialement conçu pour assouplir l'articulation des muscles des bras. En relâchant vos muscles et en recherchant l'amplitude, vous favorisez l'étirement des muscles deltoïdes, dorsaux et pectoraux. Les tensions musculaires, fréquentes au niveau des épaules, peuvent parfaitement être réduites.



Body gouvernail

Body marcheur double

Appareil spécialisé dans la relaxation des jambes et de la hanche. Grâce à une simulation de marche qui élimine l'appui au sol, vous effectuez un exercice doux favorisant la détente et la décontraction du corps.



Body marcheur double

Body vélo

Spécialement conçu pour retrouver les sensations de votre bicyclette sans se soucier de l'équilibre. Développé pour améliorer votre activité cardiaque et votre endurance, préférez une utilisation longue pour de meilleurs résultats.



Body vélo

Body pédalo ski

Favorise la coordination du corps en mouvement, le renforcement des abdominaux et permet un travail musculaire sur l'ensemble de votre corps.



Body pédalo ski

PARC DE LA FRESNAYE

Accès rue de l'Ancienne poste, avenue de Reims et rue de la Ferme.

Ouvert de 8h à 18h du 1^{er} novembre au 31 mars et de 8h à 19h du 1^{er} avril au 31 octobre

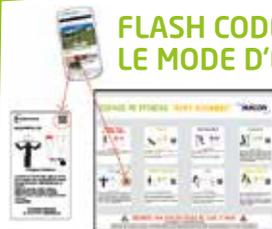
considérés comme des jeux pour enfants, leur fabrication reprend de nombreuses recommandations de la norme des aires de jeux pour enfants EN 1176, comme par exemple les exigences d'écart minimaux entre parties mobiles pour éviter les pincements de doigts.

L'utilisation des appareils se fait sous la responsabilité individuelle de chaque utilisateur. La Ville fait appel au civisme des Ézanvillois pour préserver cet équipement.

PRÉSENTATION DES APPAREILS

Un grand panneau central explique le bon geste sportif à effectuer pour chaque module. Il est important de respecter l'ordre du parcours qui propose un enchaînement des exercices conçus comme le déroulement d'une séance d'éducation physique: une phase d'échauffement, une phase d'exercices et une phase de récupération.

FLASH CODES: VISUALISEZ LE MODE D'EMPLOI EN VIDÉO!



Grâce aux flashs codes présents sur les panneaux des parcours, vous pouvez visualiser directement sur votre Smartphone le mode d'emploi des appareils avec des vidéos explicatives.

Body barres dorsaux

En tractant la barre vers vous, vous mettez à contribution les muscles des avant-bras, et vos puissants muscles dorsaux. Vous travaillez particulièrement les muscles abdominaux et obliques. Les muscles de la hanche facilitent vos mouvements de flexion des jambes. L'immobilisation de votre buste conduit à un effort des bras et des épaules.



Body barres dorsaux

Body presse jambiers

Le travail principal se concentre sur les jambes et les cuisses. En poussant fortement sur vos jambes, vous travaillerez principalement les quadriceps et les ischio-jambiers. Grâce au travail complémentaire des jambes, vos muscles soléaires et jambiers antérieurs seront également utilisés. Les muscles abdominaux rentrent en jeu de manière à maintenir le bassin en position stable.



Body presse jambiers

Body ascenseur

Il vous permet de travailler efficacement l'ensemble des muscles des bras et du buste. Cet appareil est accessible aux personnes à mobilités réduites d'un côté, grâce à l'inclinaison du siège et à un accoudoir permettant le transfert.



Body ascenseur



Body abdos

Il vous permet un travail spécifique des abdominaux et obliques et muscles de la hanche grâce au poids de votre corps. L'immobilisation de vos jambes conduit, à moindre mesure, à un effort sur les quadriceps.



Body abdos

LE PARC DE LA COULÉE VERTE

Accès rue de la Fraternité, rue de la Fontaine de Jouvence et avenue du Maréchal Foch.

Ouvert de 8h à 18h du 1^{er} novembre au 31 mars et de 8h à 19h du 1^{er} avril au 31 octobre